

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～

令和4年5月号

いつまでもおいしく楽しく 元気なお口で介護予防！

岐阜市の『おいしく食べよう教室』が開催されます！

口には「食べる」だけでなく「話す」「呼吸をする」「表情を作る」「姿勢を保つ」など大切な役割があります。口や歯の機能が衰えると栄養をとりにくく、体力や筋力の低下につながったり、肺炎を起こしやすくなるなど、健康寿命にも深い関連があります。

岐阜市では、歯やお口の健康について学ぶ『おいしく食べよう教室』を開催します。歯科医師と歯科衛生士が、お口のお手入れ・お口の体操・だ液線マッサージなど、これからもおいしく食べ、健康でいられるためのポイントについて、わかりやすく解説します。

お口の機能チェック！

- ❑ 半年前に比べて固いものがたべにくくなった
- ❑ お茶や汁物でむせることがある
- ❑ 口の渇きが気になる

こんな症状が気になる方は、お口の機能が低下しているサインです

	開催日	内容
第1回	6月 2日（木曜日）	おいしく食べるためのお話
第2回	6月 16日（木曜日）	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	6月 30日（木曜日）	お口の中のばい菌と食事(かむこと)のお話
第4回	8月 4日（木曜日）	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

〔対象者〕 65歳以上で要介護の認定を受けておらず、『基本チェックリスト』を実施した結果、一定の基準を満たす4回続けての参加が可能な方。

〔会場〕 長森東公民館（水海道2-10-1）

〔時間〕 毎回 10時00分から11時30分

〔参加費〕 無料

〔定員〕 7名

※ 事前の申し込みが必要となります。

※ 感染予防対策として、検温・マスクの着用、手指消毒にご協力ください。



お申し込み・お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855 [裏面もご覧ください]

長森西 いきいきサロン 北一色いきいきサロン



北一色いきいきサロンに参加させていただきました。毎月第一水曜日に開催されていて、地域住民の方が気軽に集まれるサロンです。今回は、包括支援センターの職員から手指を使った簡単な体操をご紹介しました。

情報発信動画のお知らせ

岐阜市包括支援センター長森より、介護予防についての動画を配信しています。今回のテーマは「フレイル④社会参加編」です。「フレイル① フレイルについて」、「フレイル② 栄養」「フレイル③ 身体活動」も併せて、ぜひご覧ください。



①検索してアクセスする

岐阜市地域包括支援センター長森

検索

視聴方法などご不明な点は
包括支援センター長森までお問合せください。

②QRコードで アクセスする



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所・電話などによる相談の受付

月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）

開所時間 午前9時～午後5時

※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

